



Glasierter Rosenkohl

Zutaten

- 100 g Frühstücksspeck
- 100 g Zwiebeln
- 1 EL Zucker
- 600 g Rosenkohl
- 2 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Walnusskerne

Zubereitung

1. Frühstücksspeck in Würfel schneiden und in einem Topf ohne Fett auslassen.
2. Zwiebeln schälen, in Achtel schneiden, zugeben und 5 Min. darin dünsten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Rosenkohl und Maggi Gemüse Brühe zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 10 Min. garen. Gelegentlich umrühren.
3. Mit Walnusskernen grob hacken und den Rosenkohl damit garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 13 g |
| Energie | 203 kcal |
| Fett | 11 g |
| Protein | 12 g |

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen